

**Содержание**

**Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»**

**1.1.** Пояснительная записка

**I.2.** Цель и задачи программы

**1.3.** Содержание программы

**1.3.1.** Учебный план

**1.3.2.** Содержание учебного плана

**1.3.3.** Планируемые результаты

**Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».**

2.1. Календарный учебный график

2.2. Формы аттестации

2.3. Оценочные материалы

2.4. Формы организации образовательного процесса

2.5. Организация воспитательного процесса

2.6. Условия реализации программы

2.7. Список литературы

**Раздел №1. «Основные характеристики программы»**

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Коррекция осанки и профилактика плоскостопия» направлена на обучение детей доступным физическим упражнениям по коррекции осанки и профилактике плоскостопия, способствующим формированию мотивации к занятиям физической культурой в процессе двигательной и творческой активности детей. Программа физической направленности и разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

• Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);

• Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

• Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 г. № 52831);

• Письмо Минпросвещения России от 7мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04).

Особую тревогу в нашей стране вызывает увеличение численности детей, имеющих уплощенную стопу или плоскостопие.

Правильное формирование свода стопы чрезвычайно важно для дальнейшего здоровья ребенка. Это избавит его от боли в икроножных мышцах, частого «подвертывания» стоп, болей в суставах, а также от головных болей вследствие пониженной рессорной функции стоп, и возможно, от остеохондроза в будущем. Специалистами установлена определенная связь между состоянием стопы и избыточной массой тела, наличием определенных заболеваний (рахита, слабости опорно-связочного аппарата у часто болеющих детей).

**Актуальность программы** состоит в том, сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Только около 10% детей здоровы, остальные имеют проблемы со здоровьем.

Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное,

поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающей

патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы,

ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко.

Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при

ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза.

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы

здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности.

Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы.

Таким образом, при плоскостопии у ребенка наблюдаются задержка развития двигательных умений и навыков, задержка и нарушение процессов костеобразования, слабость связочно-мышечного аппарата и связанные с ними недостаточное развитие мышечного корсета, обострение сопутствующих заболеваний, снижающих уровень физического развития и соматического здоровья ребенка.

Чтобы уменьшить предотвратить данные проявления, необходима систематическая профилактическая работа со всеми детьми, а не только с теми, у которых обнаружены функциональные нарушения.

**Педагогическая целесообразность**

Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы - разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела. Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя, она формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета». Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую, кифотическую, выпрямленную, а также ассиметричную.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка.

При всех формах нарушениях осанки затрудняется в той или иной степени работа сердца, легких, диафрагмы. Нагрузка на позвоночник распределяется неправильно, а в дальнейшем могут появиться боли. Раннее выявление нарушений осанки важно, чтобы своевременно начатое комплексное лечение могло дать положительные результаты.

Отчего может нарушиться осанка?

1) Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в этой позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в группе, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (например, лежа на ковре).

2) Постоянное удерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

3) Привычка ребенка стоять с опорой на одну ту же ногу. В норме правильная ходьба – это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая на других).

Плоскостопие является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа – опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп

плохо сказывается на развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению. Отсюда возникает необходимость разработки комплексной программы оздоровления детей с учетом индивидуальных особенностей.

**Новизна.**

Программа заключается в нестандартном подходе построения занятий, в подборе материалов и атрибутов, ориентированных на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия у детей.

**Отличительная особенность**

Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей. Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.

**Программа ориентирована** на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, укрепления здоровья детей, в целях укрепления опорно – двигательного аппарата.

*Содержание программы* ориентирует педагога на «зону ближайшего развития», то есть на то, что ребенок может усвоить самостоятельно или с помощью взрослых, так и на перспективу, ориентируя на развивающее обучение, с использованием полученных знаний в разных областях на

разных возрастных этапах.

**Адресат программы**

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет. На обучение

принимаются все желающие, заинтересованные данным направлением

деятельности.

Принимаются дошкольники, нуждающиеся в лечебно – оздоровительной гимнастике, часто болеющие и дети с диагнозом плоскостопие, нарушение осанки.

**Возрастные особенности дошкольников.**

У ребенка 5-7 лет под воздействием обучения закрепляются и совершенствуются условные связи. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребёнка увеличивается на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела на первом году жизни утраивается по сравнению с массой тела при рождении. После года отмечается прибавки на каждом году жизни по 2 - 2,5 кг. К 6 - 7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребёнка. Окружность грудной клетки при рождении - 32-34 см. В течении 3-4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5 - 3 см в месяц. Затем прирост её снижается. В конце года она составляет около 0,4-0,5 см в месяц, за первый год жизни окружность грудной клетки увеличивается на 12 -15 см. Примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь остальной период дошкольного детства. Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребёнка. Окружность головы при рождении примерно - 34 - 35 см. В первые 9 месяцев она увеличивается на 3 -3,5 см в квартал. В дальнейшем её рост замедляется. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребёнка, его телосложение, совершенствуется масса головного мозга. Костная система богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 - 3 лет. Оно происходит постепенно в течении всего дошкольного возраста. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном и поясничном отделах спинного мозга. Физиологическое развитие позвоночника играет важную роль и влияет на формирование осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. Изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребёнком ходьбы весь дошкольный

период.

В укреплении свода стопы важную роль играют физические упражнения. Развитие костной системы тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно- суставного аппарата. Мышечная система развита недостаточно: у ребёнка раннего возраста она составляет 25% всего тела. По мере развития движения масса увеличивается. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц. В младшем возрасте более развиты мышцы - сгибатели, поэтому его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведённые плечи. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 - 4 кг в младшем возрасте до 13 - 15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Статистическое состояние мышц называют мышечным тонусом. Он имеет большое значение в дошкольном возрасте для формирования правильной осанки. Мышечный тонус создаёт естественный "мышечный корсет". С годами мышцы спины и живота укрепляются. Это является результатом как регулярного функционирования ЦНС, так и положительным воздействием физических упражнений. В дошкольном возрасте сердечно-сосудистая система претерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70г (у 3-4 летних детей) до 92 г (у 6=7 летних) Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца. С возрастом поднимается артериальное давление, на первом году жизни оно составляет 80/55 мм.рт.ст., в возрасте 3 - 7 лет оно уже в пределах 80/50 - 110/70 мм.рт.ст. По мере развития уменьшается частота дыхания, к концу 1 года жизни она равна 30-35 в минуту, к концу 3 года жизни - 25-30, в 5-7 лет - 22-26. У ребёнка нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей. В процессе развития ребёнка устанавливаются критические этапы совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов. Важным выделяют третий, пятый, седьмой год жизни. В этот период происходит количественный рост, происходит перестройка функций организма. Возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития. Познание особенностей психофизического развития, формирование двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребёнка возможности правильно двигаться, заложить у него основы физической культуры.

**Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы 1 год, программа краткосрочная, 3 часа в неделю, в месяц 12 часов.

**Форма обучения** – очная

**Особенности организации образовательного процесса**

Состав группы до 6 человек, 8 групп.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся три раза в неделю, продолжительность 35 минут, перерыв между занятиями 10 минут. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах 35 минут, между ними 10 минутный перерыв.

* 1. **Цели и задачи программы**

**Целью программы является:** формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно – двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Основные задачи.

**Оздоровительные:**

* сохранять и укреплять здоровье детей;
* содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
* оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
* укреплять связачно – суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
* обучать правильной постановке стоп при ходьбе.

**Воспитательные:**

* воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
* корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи. Агрессивность, низкая самооценка);
* воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

**Развивающие:**

* развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
* развивать двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
* развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни.

**1.3. Содержание программы обучения**

Занятия проводится с детьми от 5 - до 7 лет.

Данная программа рассчитана на год для детей 5 - 7 лет. Занятия проводятся три раза в неделю. Это 12 часов в месяц. В начале и в конце проводится диагностика и тестирование занимающихся.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями Сан. Пин. составляет от 30 минут до 35 минут.

Количество воспитанников в группе - не более 6 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Набор проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний

организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

Структура образовательной деятельности

1. Вводная часть 4 - 5 мин.

2. Основная часть 20 - 25 мин.

3. Заключительная часть 5 мин.

**1.3.1. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Форма контроля** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| 1. | Вводное занятие, диагностика | 1 |  | 1 | опрос, тест |
| 2. | |  | | --- | | Ходьба, бег | |  | 1 | 1 | опрос, беседа |
| 3. | Игры, используемые на занятиях для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. | 1 | 4 | 5 | наблюдение, опрос, контрольное задание |
| 4. | Равновесие, гимнастика  Упражнения сидя и лежа |  | 1 | 1 | наблюдение |
| 5. | Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышечно-связочного аппаратастопы. |  | 1 | 1 | наблюдение |
| 6. | Упражнения для профилактики нарушений осанки и   укрепление мышц торса. |  | 1 | 1 | контрольное задание |
| 7. | Игры подвижные |  | 1 | 1 | наблюдение |
| 8. | Диагностика | 1 |  | 1 | опрос, тест |
| 9. | Всего: | 3 | 9 | 12 |  |

**1.3.2. Содержание программы**

***1.Вводное занятие***

**Теория*.*** Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии. Организация рабочего места. Форма одежды и внешний вид.

**Практика.** Тестирование (просмотр воспитанников, с целью выявления их физиологических данных и физической подготовки).

1. ***Ходьба, бег.***

**Практика.** Упражнения на развитие правильного положения туловища в движении. Построение в колонну по одному, перестроение.

Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Изменение положения рук при ходьбе. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое, взявшись за руки в парах. Бег из разных исходных положений (прямо, боком, спиной, вперед). Ходьба и бег с высоким поднимание колена.

Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны. Размыкание и смыкание приставным шагом, повороты кругом. Передвижения.

1. ***Оздоровительная физкультура.***

**Теория.** Понятие «правильная осанка».

**Практика**. Игры, используемые на занятиях для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Упражнения для формирования правильной осанки перед

зеркалом. Упражнения для формирования правильной осанки у стены.

Обучение хватам на гимнастической стенке, висом. Способы лазания по

гимнастической стенке. Упражнения со скакалкой. Упражнения с малым

мячом. Упражнения с обручем. Махи ногами, растяжки,

«полушпагаты» Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения

с гимнастической палкой. Упражнения из положения, лежа на животе или на спине с предметом. Бег и ходьба с отработкой непринуждённой постановки корпуса и головы. Прыжки на двух ногах на месте и в движении. Прыжки со

смещением ног вправо-влево, с продвижением вперед. Прыжки на двух или одной ноге из обруча в обруч. Ходьба с преодолением препятствий.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног и туловища. Упражнения с обручем. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений из положения лежа. Стойка на лопатках.

1. *Упражнения сидя и лежа. Равновесие, гимнастика*

**Практика.**Упражнения на равновесие, ритмические упражнения, легкий бег на носках, танцевальные шаги, подскоки. Упражнения «колечко», «корзиночка». Упражнение кувырок вперед.

Гимнастическое упражнение «мостик» из положения лежа.

1. *Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышечно-связочного аппарата стопы*

**Практика.** Упражнения «Веселые ежата», «Веселые крольчата», «Вращения», «Встань на носочки», «Зарядка для стоп» и другие.

1. *Упражнения для профилактики нарушений осанки и*

*укрепление мышц торса*

***Практика.*** Упражнения «Гармошка», «Самолёт», «Шлагбаум», «Голова – мяч», «На носочках», «Обними меня» и другие.

1. ***Игры подвижные.***

**Практика.** Проведение игр на развитие основных физических качеств (игра на развитие силы, игра на развитие выносливости, игра на развитие силовых качеств, игра на развитие быстроты, игра на развитие ловкости).

«У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Что изменилось», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки»,

«Космонавты», «Мяч - среднему», «Невод», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Удочка», «Не давай мяч водящему», «Бой петухов», «Лягушка»,

«Обезьянка», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за      прыжком», «Попади мячом», «Перестрелка», «Тяни в   круг», «Кто сильнее?», «Встречная эстафета».

1. ***Диагностика.***

**Теория.** Просмотр воспитанников после проведенных занятий. Контрольные упражнения.

Все игры и упражнения идут далее в программе.

**1.3.3.** **Планируемые результаты**

 Планируемые результаты освоения программы:

-знают о пользе утренней зарядки, физических упражнений;

- знают простые подвижные игры и эстафеты;

- знают различные гимнастические упражнения с предметами;

- комплекс упражнений для формирования правильной осанки (у стены, с предметом и без, в положении лежа);

умеют:

- выполнять различные упражнения на гимнастической скамейке;

-  выполнять прыжки: с поворотом кругом, в длину с места (60- 70 см), попеременно на одной ноге;

- выполнять броски мяча правой и левой рукой на расстояние, умение

попасть мячом в цель, броски мяча об пол и вверх и умение поймать его;

- уверенно лазить по шведской стенке вверх и вниз;

- выполнять прыжок в длину с места, метать малый мяч на дальность (15 м), прыжки в высоту с прямого разбега через веревочку.

В результате освоения программы у детей будут сформированы следующие личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия;

личностные результаты:

- проявляют личностные качества (чувство коллективизма и взаимопомощи, контактность, эмпатию, толерантность, экологически ответственное

поведение);

познавательные;

- ориентировка в пространстве и времени;

- умение применять правила и пользоваться инструкциями;

регулятивные;

- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу.

**Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».**

**2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 4

Количество учебных часов – 3 ч в неделю

Комплекс проводится с несколькими группами по очереди

Программа рассчитана - на 12 часов в месяц

Всего групп - 8, по 6 человек

Календарный учебный план представлен в приложении №1.

**2.2 Формы аттестации**

*1. Первичная диагностика детей.*

Врачом и медицинской сестрой дошкольного учреждения ежегодно проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. Задачей руководителя на этом этапе является ознакомление с результатами медицинского обследования и определение группы детей, нуждающихся в физкультурно-оздоровительной работе.

На этом этапе проводится беседа с родителями и воспитателями по следующим вопросам:

-возраст ребенка,

-условия жизни;

-наличие жалоб на повышенную утомляемость и боли в нижних конечностях, их интенсивность (острые, тупые, ноющие), локализация (голень, бедро, коленный, голеностопный, тазобедренный суставы), продолжительность, время проявления.

Исключаются боли при ненастной погоде, больше характерные при ревматизме:

- перенесенные заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата;

- активность ребенка (постоянно подвижен, больше сидит, рисует);

- желание родителей, связанное с оздоровлением детей.

На основании полученных данных происходит формирование группы детей для оздоровительных и коррекционных занятий

*2.. Определение нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.*

Для этого в начале и конце учебного года проводится:

• визуальный внешний осмотр ребенка и стопы (определяется длина пальцев). Если второй палец самый стопы), первый палец самый длинный (египетский тип стопы); - оба свидетельствуют о предрасположенности к поперечному плоскостопию;

• плантография по методу В.А. Яралова - Яранцева- один из самых информативных, популярных и доступных методов диагностики ранних стадий плоскостопия.

Плантография - это методика получения отпечатков человеческих стоп в

позеестественного прямостояния.

Для получения плантограмм используется плантограф, который представляет собой деревянную рамку размером не меньше 30х40 и высотой 1-2 см, на которую в натянутом виде крепят сначала хлопчатобумажную ткань и поверх нее полиэтиленовую пленку. Ткань смачивается чернилами (штепсельной краской). На пол под окрашенную сторону плантографа кладется чистый лист бумаги. Босого ребенка сажают на ростовой стул (высота стула должна быть такой, чтобы у сидящего ребенка углы в тазобедренном и коленном суставах равнялись 900). Ребенку предлагают поставить обе ноги на полотно прибора и подняться со стула. При этом взрослый держит дошкольника за обе руки, помогая сохранить равновесие. Окрашенная ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой, оставляет на ней отпечатки стоп - плантограмму.

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делается на

основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке.

- Первая линия проводится от середины отпечатка большого пальца до середины пятки.

- Вторая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым

промежутком.

Если контур отпечатка стопы в серединной части не перекрывает эти линии - стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка - уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка стопа плоская.

Плантограммы хранятся в медицинской карте.

1. *Выявление нарушений* осанки требует учета типичных возрастных особенностей физиологической осанки у детей, которая с возрастом изменяется. В связи с этим нельзя использовать в качестве образца осанку, признанную правильной для взрослых. В процессе ее формирования создаются:

- варианты типичных (привычных) для того или иного возраста осанок, которые не следует считать неправильными, если они отличаются от образца. Тест учитывает также, что оценка состояния опорно-двигательного аппарата требует не только статического, но и динамического исследования стоя при ходьбе. Для правильной оценки результатов обследования по данной методике необходимо знать возрастно-половые особенности физиологической осанки и учитывать их.

**2.3. Оценочные материалы.**

Сводная таблица результатов теста Фонарёва.

Оценка силовой выносливости **мышц живота**:

**1.** И.п.- лёжа на спине, руки в стороны ладошками к полу. Поднять прямые ноги от пола на 45 градусов и удерживать столько времени, сколько сможет ребёнок. (время засекать по секундомеру)

**2.** И.п.- сидя на полу, ноги прямые, руки за головой, локти развёрнуты.

Сделать наклон спины назад на 45 градусов и удерживать туловище в наклоне столько времени, сколько сможет ребёнок. (время засекать по секундомеру)

Оценка силовой выносливости **мышц спины**:

**1.** И.п.- лёжа на животе, руки в стороны ладошками к полу. Поднять прямые ноги от пола на 45 градусов и удерживать столько времени, сколько сможет ребёнок (время засекать по секундомеру)

**2.** И.п.- лёжа на животе, руки за голову.

Поднять голову, плечи и грудь от пола, локти развернуты и удерживать столько времени, сколько сможет ребёнок (время засекать по секундомер

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия, имя | Силовая выносливость мышц живота | | Силовая выносливость мышц спины | |
| упражнение 1 | упражнение 2 | упражнение 1 | упражнение 2 |
|  |  |  |  |  |

**Диагностика усвоенных умений и навыков.**

1. Мышечная сила кисти

Цель: измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором динамометром и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребёнок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Инструктор, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем инструктор использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делается по две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.

(Мальчики: правая рука – 3,3 – 7,3левая рука – 4,3 – 6,3)

(Девочки: правая рука – 3,0 – 4,8 левая рука – 2,8 – 4,2)

1. Силовая выносливость мышц.

**Цель:** Оценить силовую выносливость мышц шеи. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в сек.).

(Шея 60 секунд)

**Цель:** Оценить силовую выносливость мышц живота. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45º и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.

(Живот 55 секунд)

**Цель:** Оценить силовую выносливость мышц спины. Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).

(Спина 60 секунд)

1. Проверка координации: справа; слева.

**Цель:** выявить координационные возможности ребенка при удержании

равновесия. Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется.

(Мальчики: 7,0 – 11,0 Девочки: 9,4 – 14)

1. Функциональная проба. Проба Штанге.

Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать максимальный вдох и выдох, затем вновь глубокий вдох, закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание на предельно возможное время, которое

определяется по секундомеру.

(Мальчики и девочки: 16 – 60)

1. Функциональная проба. Проба Генчи.

Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать вдох, затем выдох и задерживает дыхание.

(Мальчики и девочки от 12 до 30)

**2.4. Формы организации образовательного процесса**

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной

Программе «Коррекция осанки и профилактика плоскостопия» осуществляется в очной форме.

Используются методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно – иллюстрационный, проблемный, игровой.

Для повышения мотивации к занятиям применяются методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование.

Выбор формы организации образовательного процесса зависит от

Содержания и реализации системно – деятельного подхода: индивидуальная, индивидуально – групповая, и групповая.

Алгоритм занятия.

1.Вводная часть (продолжительность 4 – 5 минут).

В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой;

Несложные игровые задания.

2. Основная часть (продолжительность 25 – 30 минут).

В эту часть включают упражнения на развитие опорно – двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности.

двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, приводящиеся с разными темпами и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве.

1. Заключительная часть (продолжительность 4 – 5 минут).

В содержании этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

**2.5. Формы организации воспитательного процесса**

  Достичь желаемого результата невозможно без взаимодействия с родителями. Без помощи со стороны семьи работа, направленная на профилактику нарушений осанки и укрепления свода стопы, организуемая в образовательном учреждении, не может быть успешной. Проблема состоит в нахождении побудительных стимулов, заставляющих родителей по-другому взглянуть на здоровье и физическое развитие своих детей.

Совместная работа с семьей по данному вопросу должна строиться на следующих основных положениях:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только педагогам, но и родителям, когда семья знаком с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении, а педагоги используют лучший семейный опыт воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего пребывания ребенка.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей.

Поэтому все мероприятия, направленные на профилактику осанки плоскостопия у детей, доводятся до сведения родителей. Разрабатываются комплексы коррекционно- оздоровительной гимнастики для выполнения упражнений в домашних условиях. Родители приглашаются на День открытых дверей, где получают дополнительную информацию. Результаты работы демонстрируются на открытых просмотрах лечебной гимнастики, оздоровительных развлечениях, коррекционно-оздоровительных занятиях, на

праздниках, олимпиадах, спортивных досугах.

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Мероприятие** |
| Сентябрь  Октябрь  Ноябрь  Декабрь  Январь  Февраль  Март  Апрель  Май | Сбор данных о семье, написание диагностических карт.  Викторина «Все о здоровом образе жизни»  Коррекционное занятие для родителей «Прогулка по осеннему лесу»  Развлечение «Вместе с мамой»  Праздник «Волшебный посох Деда Мороза»  Лыжные прогулки  Эстафета «Мой папа – герой»  Спортивная гимнастика для любимой мамы  День здоровья  Спортивная игра «Мама, папа, я – спортивная семья» |

* 1. **Условия реализации программы**

1.Картотека игр и упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.

2.Консультации для родителей по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушения осанки.

3. Методическая литература по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки.

4.Таблицы: «Упражнения для профилактики плоскостопия», «Правильная осанка», «Правильная посадка во время занятий», «Мышцы».

5. Наглядно-дидактические пособия: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».

***Инвентарь и материалы:***

\* гимнастические скамейки;

\*стульчики;

\* гимнастическая стенка;

\* наклонная доска;

\* мячи;

\* гимнастические палки;

\* плоские кольца;

\* обручи;

\* утяжеленные мячи;

\* скакалки;

\* мешочки с песком;

\* гантели;

\* фитболы;

\* кегли;

\* большие и малые кубы;

\* дуги;

\* бревно;

\* мячики-ежики;

\* массажные дорожки и коврики;

\* гимнастические маты;

\*зеркало;

\* нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер- сюрпризов, резиновые жгутики и др.

**Развивающие зоны:**

\* зона для прыжков в длину с места;

\* зона для построения в круг;

\* зона для метания набивного мяча;

\* зона для прыжков;

\* тропа здоровья;

\* зона для выполнения упражнений в висе;

\* зона для выполнения самомассажа в сухом бассейне;

\* зона для образовательной деятельности на спортивных тренажерах.

**Игры, используемые на занятиях для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.**

**Ель, елка, елочка**

Педагог предлагает детям пойти в лес: дети идут по залу. «В лесу стоят высокие ели. «Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище, ноги прямо) и раздвигают руки- «ветви» слегка в стороны, ладонями вперед. «Пойдем дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» Дети идут за педагогом. Он останавливается: «Вот и сестрички ели - елки, они пониже, но такие же стройные, красивые». Педагог предлагает детям встать, как елки, - принять правильную осанку, но в полу приседе. «Пойдемте, дети, поищем еще сестричек елей. Вот они совсем маленькие, но и удаленькие: красивые и тоже стройные». Педагог предлагает детям присесть, разводя колени в сторону, спина выпрямлена, кисти направлены вперед, пальцы разведены в стороны (иголки). Игра выполняется несколько раз. Педагог поощряет детей, выполнивших задание правильно.

**Филины и вороны**

Педагог предлагает детям принять исходное положение сидя на пятках, ладони лежат на бедрах, спина ровная, плечи слегка отведены назад, глаза закрыты. «Филины спят на суках деревьев. Это грациозные, сильные птицы, которые днем спят, а ночью летают». По команде - «Ночь», дети со звуками «Уф ...уф.» встают с ровной спиной и, взмахивая крыльями, «летают» в разных направлениях по залу. По команде - «День» «филины» принимают исходное положение. Педагог наблюдает за осанкой детей, и те дети, которые не приняли правильной осанки, превращаются в «ворон», но продолжают играть в игру, чтобы вновь превратиться в грациозных и сильных филинов.

**Послушный мяч**

Лежа на спине, зажать мяч между стоп, руки вверху, кисти в замок. Повернуться на живот, не выронив мяч. Повторить 4-6 раз в каждую сторону

Вот какой хороший мяч

Между ног его запрячь.

Повернись и оглянись

Мячик на пол не катись.

**Кто самый меткий**

Дети становятся в колонну. На расстоянии 2,5-5 метров лежит большой обруч. Дети из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч за головой, прогнувшись назад, бросают мяч в обруч. Повторить 3-5 раз. Побеждает тот, кто меньше всех промахнулся.

**Елочка**

По сигналу педагога дети бегут по залу. Ребенок-водящий через 30 секунд (1 мин) бежит за ними, пытаясь их осалить. Спастись от него можно, плотно прижавшись к стене пятками, голенью, ягодицами, лопатками, плечами. затылком. Руки в стороны и вниз, ладони - вперед. Пальцы расставлены. Это - «Елочка». Тот. кто принял неправильную осанку или не добежал до стены, может быть осален. «Осаленный» становиться водящим, и игра продолжается.

**Ходим в «шляпах»**

Детям кладут на голову легкий груз - «шляпы» - мешочек с песком. Проверив осанку детей, педагог дает команду к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по залу, сохраняя правильную осанку. Для детей 5-6 лет усложнять игру можно тем, что детям предлагать потанцевать. Пойти по извилистой линии, начертанной на полу мелом. По гимнастической скамейке, или переступать через разные предметы на полу. Выигрывает тот, у кого шляпа ни разу не упала, и при этом он не нарушил осанку.

**Журавль расправляет крылья**

Дети становятся в круг на расстоянии шага друг от друга, руки скрещивают на груди. По команде «Аист расправляет крылья» играющие отводят руки в стороны (вдох) и возвращают их в исходное положение (выдох). Повторяют 4-7 раз. По команде «Журавль расправил крылья» дети становятся на одну ногу, фиксируют руки в стороны. Побеждает тот, кто дольше всех смог простоять неподвижно на одной ноге.

**Эстафета «Перейди болото»**

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по одному за общей линией старта. По сигналу игроки поочередно продвигаются вперед с помощью двух поролоновых брусков, переступая с одного на другой, перекладывая их, доходят так до конца зала, обратно возвращаются бегом, неся в руках бруски, и передают их следующему участнику. На бруски наступать поперек, держать равновесие, на пол не вставать. Побеждает команда, первая, закончившая состязание и сделавшая меньшее количество ошибок.

**Колобок**

Играющие делятся на команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 1,5-2 м одна от другой. Педагог читает: "Наш веселый колобок покатился на лужок. Кто быстрей его вернет, приз команде принесет". С последним словом первые игроки в командах поднимают мяч над головой, наклоняются назад и передают его следующему игроку, и так до последнего игрока в колонне. Тот бежит с мячом вперед, встает впереди своей команды и снова передает мяч, стоящему игроку сзади. Игра продолжается до тех пор, пока направляющие в колоннах вновь не окажутся впереди. Они поднимают мяч вверх. Команда, выполнившая задание первой, выигрывает.

При передаче мяча назад ноги не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить в положении сидя «по-турецки».

**Лежачий футбол**

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

**Встань прямо**

Дети принимают правильную стойку, педагог исправляет недостатки. Затем ребята по команде расходятся по площадке и 1,5 – 2 минуты бегают, прыгают, ходят на четвереньках и т.д. После команды "Встать прямо" принимают правильную осанку и не двигаются с места до оценки их позы педагогом.

**Держи голову прямо**

Необходимый инвентарь: мешочки с песком размером 10Х10 см., весом 150-200 г. (по счету играющих), две гимнастические скамейки, наклонные доски. Треугольные дощечки для разворота стоп (угол разворота каждой стопы 150, суммарный угол 300).

Подготовка к игре. На расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга по длине разложить на полу треугольники (вершиной к детям) и мешочки с песком. У свободной стены поставить две гимнастические скамейки. В центре площадки на подвижных подставках поставить наклонные доски.

Содержание игры. *Первый этап.* Дети встают у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Треугольник следует расположить так, чтобы разворот носков составлял угол 300. По команде "Разойдись" разбегаются по всему залу. По команде "По местам" занимают исходное положение у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, на голову кладут мешочек с песком. *Второй этап.* По команде "Разойдись" дети под музыку двигаются по всей площадке, неся на голове мешочки с песком. Через 1,5-2 минуты по команде "По местам" вновь занимают исходное положение у стены.

*Третий этап*. Дети кладут на место мешочки и по команде педагога расходятся по площадке, делают под музыку круговые движения и т.д. По следующему сигналу возвращаются в исходное положение.

Методические указания. Замечания педагога в основном направлены на сохранение правильного положения головы при выполнении упражнения с мешочком: голову не наклонять и не поворачивать. Если же мешочек упал, ребенок должен сам поднять его и положить на голову. При ходьбе врассыпную руки следует держать в стороны, не мешать друг другу.

**Держи плечи прямо**

Необходимый инвентарь. 3-4 гимнастические скамейки, гимнастические палки по числу играющих, линолеумовая дорожка с отпечатками стоп.

Подготовка к игре. На различных участках площадки на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга расставить игрушки и предметы. Определить постоянное место для построения детей и расположить там дорожку с отпечатками стоп. Две-три гимнастические скамейки поставить в одну линию.

Содержание игры. Первый этап. Дети строятся (игрушка может помочь ребенку запомнить свое место). Педагог объясняет и показывает, как надо держать голову, плечи, грудь и живот при правильной стойке. Сохраняя правильную осанку, дети под музыку проходят по залу, обходя предметы, лежащие на полу. Через 20-30 секунд подается команда "По местам". Играющие быстро занимают свои места. Воспитатель отмечает ошибки в осанке.

Второй этап. Педагог раздает гимнастические палки. Дети выполняют комплекс упражнений с гимнастической палкой для рук, плечевого пояса, живота и спины. После этого вновь выстраиваются на дорожке с отпечатанными следами стоп, сохраняя правильную осанку.

 В конце игры дети ползают на животе по гимнастической скамейке.

Методические указания. Педагог напоминает детям, как надо держать плечи, грудь, туловище, ноги. При выполнении упражнений с гимнастическими палками следит за правильностью исходного положения. Ходьба врассыпную всегда выполняется под музыку.

**Подтяни живот**

Необходимый инвентарь. Две дорожки длиной 8-10 м, шириной 120-130 см., мячи (диаметр 20-25см) и скакалки по числу играющих, треугольные дощечки (угол 300), большая корзина для мячей.

Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 1,5-2м параллельно друг другу разложить на полу две дорожки. По краям дорожек на расстоянии 100-110 см положить треугольные дощечки и мячи. Остальную часть площадки оставить свободной.

Содержание игры. Встав у треугольных дощечек, дети берут мяч и вслед за воспитателем выполняют упражнения:

Подтянуть живот, положить на него мяч и двумя руками сильно прижать к себе (глубокий вдох). Опустить руки, ослабить живот (выдох).

Прижав мяч животом к стене, выполнить движения: катание мяча животом вправо-влево, вверх-вниз; наклоны туловища назад, повороты направо, налево.

Закончив комплекс упражнений, дети кладут мячи в корзину. После этого проводится ходьба и бег по залу (45-50 с.)

 Завершается занятие следующими упражнениями:

из положения, лежа на спине:

согнуть ноги и прижать к животу ("стать маленьким"), затем, выпрямив их, поднять руки вверх – потянуться ("стать большим");

поочередно сгибать и разгибать правую и левую ногу ("велосипед");

перекатываться с живота на спину и обратно;

встав у стены, касаясь ее затылком, лопатками и пятками, подтянуть живот, поднять грудь (вдох), опустить грудь, ослабить живот (выдох).

Методические указания. Следить, чтобы при подтягивании и втягивании живота дети не сгибались, не опускали плечи, не наклоняли голову вперед.

**Выпрями ноги**

Необходимый инвентарь. Мешочки с песком для каждого играющего (вес 150-200г), две гимнастические скамейки, дорожка с отпечатанными следами стоп.

Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 2-3 м друг от друга разложить дорожки с отпечатанными следами стоп. Напротив, каждого следа, с внутренней стороны дорожки, положить мешочки с песком; сбоку поставить по одной гимнастической скамейке.

Содержание игры: Дети строятся на дорожке так, чтобы ступни ног точно совпадали с отпечатками стоп. Педагог следит, чтобы дети выпрямили ноги и не сгибали колени. По команде играющие выполняют 75-80 подскоков на месте на прямых ногах. Затем берут мешочки с песком и зажимают между коленями. Выполнив 40-45 прыжков, ложатся на гимнастическую скамейку и с зажатым между коленями мешком, подтягиваясь руками, ползут вперед.

 По команде "По местам" дети выстраиваются на дорожке с отпечатками стоп.

 По команде "Разойдись" дети рассредоточиваются по всей площадке и выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног:

ходьба на носках, выпрямляя ноги, полу приседая;

ходьба с высоким подниманием колен;

ходьба с большим размахом и вытягиванием ног.

По команде "Стой" дети останавливаются и повторяют те позы, которые показывает педагог (после каждой позы принимают правильную стойку).

Методические указания. Мешочек с песком должен быть крепко зажат между коленями. Если он падает при подскоках, ребенок может поднять его, снова зажать между коленями и продолжать прыжки.

**Выполняй правильно**

Необходимый инвентарь. Короткие и длинные гимнастические палки по числу детей, по два мешочка с песком на каждого играющего, кольца, корзина для предметов.

Подготовка к игре. В одном из углов зала поместить корзину с гимнастическими предметами (палками, кольцами). В свободной части площадки на расстоянии 1,5-2 м друг от друга расположить кольца.

Содержание игры. Дети за педагогом под музыку ходят, бегают, прыгают по залу (врассыпную или в колонне по одному), стараясь не задевать кольца. Через 2-3 мин., взяв гимнастические палки и заняв место в кругу, в соответствии с указаниями педагога выполняют общеразвивающие упражнения с палками. После этого дети вновь бегают, прыгают по залу, обходя кольца. Палку держат за спиной, на лопатках. При ходьбе выполняют различные упражнения: высоко поднимают колени, выпрямляют ноги, ходят в полуприсяде.

**Каток**

Необходимый инвентарь. Две дорожки длиной 5-6м, шириной до 100см, две гимнастические скамейки, треугольные дощечки с отпечатками стоп соответственно числу играющих.

Подготовка к игре. На противоположных сторонах площадки на расстоянии 1-1,30см от стены разместить две дорожки. Около двух других противоположных стен поставить гимнастические скамейки. Между стеной и дорожкой расставить треугольные дощечки так, чтобы острые углы касались стены.

Содержание игры. Первый этап. Педагог предлагает детям взять мешочки с песком и встать у стены так, чтобы угол разворота носков составлял 300. Положить мешочек на голову, принять правильную осанку (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены). Через 10-15 с вместе с педагогом выполнить упражнения:

медленно присесть и встать, скользя руками по стене;

поднимать и опускать руки;

поочередно поднимать и опускать правое и левое колено.

Второй этап. Дети поочередно проползают по гимнастической скамейке, ложатся на дорожку и перекатываются по ней через правое плечо. Затем проползают по другой скамейке и перекатываются по другой дорожке через левое плечо. При выполнении перекатывания по команде "Стоп" дети должны соединить и выпрямить ноги и лечь не двигаясь. По команде "Каток" продолжать перекатывание. Третий этап. Дети ходят за воспитателем под музыку в разных направлениях, с глубоким перекатыванием стопы с пятки на носок.

Методические указания. При выполнении упражнений следить за правильным положением туловища и головы. При перекатывании руки должны быть наверху, ноги не сгибать и не разводить.

**Перетягивание**

Необходимый инвентарь. Две длинные веревки (6-8м) ,3-4 шеста длиной 2,0-2,5м, гимнастические палки по числу играющих, специальное устройство для группового перетягивания (веревки), гимнастические скамейки.

Содержание игры. Первый этап. Играющие делятся на две группы и рассаживаются на гимнастических скамейках. Педагог берет палку (держит по середине), предлагает детям одной группы встать напротив нее и захватить эту палку руками. По команде "Перетяни" ребята стараются перетянуть воспитателя на свою сторону, а тот на свою. Еще раз уточнив, как правильно тянуть палку, педагог предлагает детям обеих групп начать игру. По результатам трех попыток воспитатель определяет победившую команду. Затем дети получают маленькие гимнастические палки и уже в парах перетягивают друг друга. Второй этап. Игроки обеих подгрупп по сигналу "Сопротивляйся" начинают толкать шест в противоположную сторону. Цель команды – не пускать "противников" в свою зону. После двух попыток воспитатель раздает маленькие гимнастические палки. Игра продолжается в парах.

Методические указания. Пары и команды необходимо составлять с учетом физической подготовленности детей; в процессе игры пары можно перестраивать. Прежде чем начать игру, педагог подробно объясняет и показывает правильное исходное положение тела отдельно для перетягивания и сопротивления. Каждый способ повторяется 5-6 раз. Игра начинается только по соответствующему сигналу.

**Перешагни через веревочку**

Цели: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в перешагивании через препятствия.

Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10-15 см от пола.

По команде ребенок идет и перешагивает через веревку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревку, пока не перешагнет по всей длине. Педагогу надо контролировать правильность осанки и смыкания губ.

**Восточный официант**

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление «мышечного корсета» позвоночника.

Педагог предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Педагог должен следить, чтобы мышцы слишком не были напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

**Ласточка**

Цели: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, ног.

Педагог показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята. Педагог держит ребенка за обе руки и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется.

**Море, берег, парус**

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного корсета, позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Дети строятся в одну шеренгу и принимают положение строевой стойки. По сигналу педагога «Море» выполняют шаг назад, по сигналу «Берег» - шаг вперед, по сигналу «Парус» - поднимают руки вверх.

Правила. Ребенок не сумевший сохранить положение правильной осанки или сделавший ошибку при выполнении команды, выходит из игры, подходит к стене и принимает положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

**Волны качаются**

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Дети, взявшись за руки, образуют круг. Стоят лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: «Волны качаются – раз, волны качаются – два, волны качаются – три, на месте фигура замри! После слова «замри» ребята принимают позу правильной осанки стоя, сидя, опустившись на колени и т.д. педагог выбирает «лучшую фигуру» - ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила: принятую позу после слов «замри» нельзя менять;

при повторении игры необходимо найти новую позу;

ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение по указанию педагога.

**Спрыгни в воду**

Цели: формирование правильной осанки, развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах.

Дети стоят на гимнастических скамейках, в положении строевой стойки. По команде «Спрыгни в воду!» они спрыгивают на пол и разбегаются по залу в разных направлениях. По команде «Большие волны, быстро из воды!» дети встают на скамейки, занимая свободные, ближе к ним оказавшиеся места.

Правила: спрыгивая со скамейки бесшумно, мягко приземляясь;

занимать свободные места на скамейках быстро, не толкая друг друга;

игра может проводиться с выбыванием: дети, приземляющиеся неправильно, по указанию воспитателя подходят к зеркалу и принимают положение правильной осанки под зрительным самоконтролем.

**Поднять паруса**

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Дети делятся на две команды (экипажи) и занимают гимнастические скамейки (яхты) в положении стоя на носках, руки вверху. По сигналу воспитателя «Убрать паруса» они сходят со скамейки и разбегаются по залу в разных направлениях. По сигналу «Поднять паруса» дети должны быстро занять свои места и принять положение стоя на носках, руки вверху. Выигрывает команда, экипаж которой быстрее поднял паруса.

Правила: действовать строго по сигналу;

занимая места на гимнастических скамейках, не толкать друг друга;

на скамейках стоять, на носках, руки вверху;

те, кто не смог сохранить равновесие, отходят в сторону и по указанию педагога выполняют стойку на носках на полу, пропуская одну игру.

**Рыбки и акула**

Цели: формирование правильной осанки, тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умение ориентироваться в пространстве.

По считалке выбирается водящий – акула, остальные дети – рыбки. По сигналу «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по залу, а водящий их ловит, дотрагиваясь рукой. Чтобы спастись от погони водящего, игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила: разбегаться можно только после слова «Лови!»;

если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий салит его;

пойманные отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

**Быстрый мяч**

Инвентарь: резиновые мячи диаметром 16 см.

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Все выстраиваются в колонну за своим капитаном у стартовой черты. Первый участник принимает позу — сидя на ягодицах, руки в упоре сзади, мяч в согнутых в коленях ногах. По сигналу необходимо проползти данную дистанцию, помогая руками и при этом перекатывая мяч стопами ног. Выполнив движение до ориентира, обратно участник бежит бегом с мячом в руках. Передает мяч следующему участнику, который уже сидит на полу и ждет мяча. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

**Передай мяч**

Инвентарь: резиновые мячи (по количеству команд), детские стулья (по количеству игроков).

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Выстраиваются в колонну и садятся каждый на свой стул. Расстояние между игроками 50—60 см. Капитан команды располагается около своей команды лицом к первому участнику, на расстоянии 1 м. У каждого капитана мяч. По сигналу капитаны толкают ногой мяч первому игроку своей команды. Участник ловит его ногами и старается перекатить его второму участнику своей команды, второй — третьему и т. д. (вставать со стульев игроки не могут). Капитан перебегает в конец своей команды и ловит мяч от последнего участника. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

**Переложи шишки**.

Инвентарь: «скорлупки» от киндер-сюрприза, обручи (по количеству играющих +1).

Содержание игры. В центре на полу лежит обруч, в котором располагается некоторое количество «скорлупок». В 2 м от обруча в разных сторонах стоят играющие. По команде участники бегут к обручу и стараются захватить стопой по одной шишке из обруча и отнести в свой обруч. Вновь возвращаются к обручу со «скорлупками».

Через 3 минуты вновь звучит сигнал — игра окончена. Подсчитываются «скорлупки» в каждом обруче. Выигрывает игрок, в обруче которого оказалось больше «скорлупки».

Правила игры. Если игрок в движении теряет «скорлупку», он останавливается, подбирает ее и продолжает движение.

**Чья команда быстрее**.

Инвентарь: обручи по количеству команд.

Содержание игры. Дети делятся на 3—4 команды по 4—5 человек. Около каждой команды на полу лежит обруч. Каждая команда детей стоит серединой стопы на своем обруче, лицом в центр. Под музыку дети идут по кругу приставным шагом — медленно, стараясь носками и пятками не касаться пола. С окончанием музыки дается задание: запрыгнуть в обруч и присесть. Выигрывает команда, участники которой первыми выполнили задание.

Правила игры. Задания могут быть разными: встать в обруч и взяться за руки, запрыгнуть в обруч и принять позу цапли и т. д.

**Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **И.П** | **Выполнение** |
| «Веселые бельчата». | И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз. | 1 -8 - подскоки на двух ногах на месте;  9-16 - ходьба на месте. |
| «Веселые ежата». | И.п. - основная стойка, руки на поясе. | 1-3 - прыжки на носках;  4 - поворот на 90», руки на поясе;  5-8 - ходьба на месте. |
| «Веселые зайчата». | И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз. | 1 -8 - подскоки на двух ногах на месте;  9-16 - ходьба на месте. |
| «Веселые крольчата». | И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях, кисти рук направлены пальцами вниз. | 1-2 - полуприседание на носках, колени немного развести в стороны; 3-4 - и.п. |
| «Веселые щенята». | И.п. - стоя, ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки за спиной. | 1-4 - ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать);  5-8 - ходьба обычная. |
| «Вращение стопы». | И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно. | 1 -4 - выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение правой стопой от наружного края к внутреннему.  То же другой ногой. |
| «Встань на носочки». | И.п. - основная стойка. | 1-4 - приподняться на носки; 5-6 - и.п. |
| «Град барабанит по крыше». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-4 - постукивать об пол носком левой ноги;  5-8 - постукивать об пол носком правой ноги;  9-12 - постукивать об пол одновременно носками обеих ног, не отрывая пяток от пола; 13-14-и.п. |
| «Зайчата». Лучик зайчика коснулся, зайчик сладко потянулся. | И.п. - основная стойка. | 1-2 - на вдохе встать на носочки, руки вверх,  потянуться;  3-4 - и.п. - выдох. |
| «Зарядка для пальчиков». | И.п. - сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. | 1-4 - сжимать и разжимать пальцы обеих ног одновременно;  5-8 - сжимать и разжимать пальцы правой ноги;  9-12 - сжимать и разжимать пальцы левой ноги. |
| «Зарядка для стоп». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - приподнять внутренний свод стопы; 3-4 - опустить внутренний свод стопы. |
| «Кошечка проснулась, потянулась». | И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. | 1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку;  5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п. |
| «Лисички танцуют». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-8 - одновременное сгибание стоп (с носка);  9—16 — ходьба на месте;  17-18-и.п. |
| «Лисята прыгают». | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки за спиной. | 1-2 - прыжок на носочках вправо; 3-4 - прыжок на носочках влево; 5-6 - прыжок в и.п.; 7-12 - ходьба на месте. |
| «Лисята шагают». | И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. | 1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку;  5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п. |
| «Медвежата кружатся». | И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе. | 1 -4 - кружиться на месте в правую сторону; 5-8 - кружиться на месте в левую сторону; 9-12 - ходьба на месте обычным шагом; 13-14-и.п. |
| «Медвежата шагают». | И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе. | 1-4-ходьба вперед;  5-8 - ходьба назад;  9-12 - обычная ходьба на месте. |
| «Медвежата». | И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе. | 1-4-ходьба вперед;  5-8 - ходьба назад;  9-12 - обычная ходьба на месте. |
| «Наденем носочки». | И.п. - сидя, руки в упоре сзади. | Надевание носочков пальцами ног без помощи рук. |
| «Нарисуй квадрат». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-4 - нарисовать квадрат правой стопой; 5-8 - нарисовать квадрат левой стопой; 9-12 - нарисовать квадраты обеими стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Нарисуй круг». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-4 - нарисовать круг правой стопой; 5-8 - нарисовать круг левой стопой; 9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Нарисуй месяц». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | I-         4 - нарисовать полукруг правой стопой; 5-8 - нарисовать полукруг левой стопой; 9-10 - нарисовать полукруг одновременно обеими стопами.  II-        12-и.п. |
| «Нарисуй молнию». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-4 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой ногой; 5-8 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию левой стопой; 9-12 - зигзагообразными движениями нарисовать молнии двумя стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Нарисуй овал». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно | 1-4 - нарисовать овал правой стопой; 5-8 - нарисовать овал левой стопой; 9-12 - нарисовать овал обеими стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Нарисуй пря­моугольник». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно | 1-4 - нарисовать прямоугольник правой стопой;  5-8 - нарисовать прямоугольник левой стопой;  9-12 - нарисовать прямоугольники обеими стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Нарисуй прямую линию». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-3 - нарисовать прямую линию правой стопой;  4-6 - нарисовать прямую линию левой стопой;  7-9 - нарисовать прямые линии двумя стопами одновременно; 10-11 - и.п. |
| «Нарисуй солнышко». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-4 - нарисовать круг и отходящие от него лучики правой стопой; 5-8 - нарисовать круг и отходящие от него лучики левой стопой;  9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно;  13-14-и.п. |
| «Нарисуй треуго-льник». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно | 1-3 - нарисовать треугольник правой сто­пой;  4-6 - нарисовать треугольник левой стопой; 7-9 - нарисовать треугольники обеими стопами одновременно; 10-11 - и.п. |
| «Нарисуй тучку». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-4 - нарисовать тучку правой стопой; 5-8 - нарисовать тучку левой стопой; 9-12- нарисовать тучки двумя стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Неваляшка». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - руки за голову, наклон туловища вправо с одновременным отведением ноги на носок влево;  3-4 - то же в другую сторону;  5-6 - и.п. |
| «Ножки удивляются». | И.п. - сидя на скамье (на стуле), руки произвольно. | 1-2 - развести стопы в стороны; 3-4 - соединить стопы вместе. |
| «Носочки танцуют». | И.п. - основная стойка. | 1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу;  9-10-и.п. |
| «Передай мешочек». | И.п. - сидя на полу, упор руками сзади о пол. | Передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой - сверху). |
| «Подними палочки». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | Поднять и переложить палочки, лежащие на полу, не помогая руками. |
| «Поиграй пальчиками». | И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно. | 1-2 - сгибать пальцы правой ноги; 3-4 - разгибать пальцы правой ноги.  То же другой ногой. |
| «Потяни пяточки». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произ­вольно. | 1-4 - тянуть вперед пяточки обеих ног; 5-6 - и.п. |
| «Пяточки танцуют». | И.п. - основная стойка. | 1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу;  9-10-и.п. |
| «Звери приветствуют гостей»  . | И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. | 1— оторвать пятки от пола;  2— вернуться в исходное положение;  3— оторвать носки от пола;  4— вернуться в исходное положение.  Темп умеренный. Носки (пятки) поднимать как можно выше от пола. |
| «Красивая цапля» | И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. | 1— поднять правую ногу;  2— согнуть ее в колене, прислонить к левой ноге;  3— выпрямить правую ногу;  4— вернуться в исходное положение.  То же левой ногой |
| «Тигренок готовится к выступлению» | И.п. — сидя на пятках, руки в упоре впереди. | 1—2 — выпрямить ноги, выпрямить спину, голову опустить;  3—4 — вернуться в исходное положение.  Пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать. |
| «Великолепный волчонок» | И.п. — стоя, ноги вместе, руки перед грудью, кисти направлены пальцами вниз, пальцы вместе. | 1—2 — полу присед на носках;  3—4 — вернуться в исходное положение.  Пятки поднимать от пола выше. |
| «Забавный медвежонок» | И.п. — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. | 1 — встать на наружные края стоп, руки на пояс;  2—7 — кружение на месте вправо;  8 — вернуться в исходное положение.  То же самое влево. |
| «Танцующий слоненок» | И.п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки в «замок» за спиной. | Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки.  Носки от пола не отрывать, спину держать прямо. |
| «Ясный месяц»  У бабушки над избушкой висит хлеба краюшка. Собаки лают, достать не могут. | И.п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в упор сзади. | «Нарисовать» в воздухе полукруг правой ногой и вернуться обратно, затем — левой и двумя ногами вместе.   Ноги в коленях не сгибать, пальцы ног вытянуть. |
| «Ласковое солнце»  Жаркий шар на небе светит. Этот шар любой заметит. Утром светит к нам в оконце, Радостно сияя (солнце). | И.п. — сидя, ноги вместе, руки в упор сзади. | «Нарисовать» на полу пальцами ног круг и отходящие от него лучи правой ногой, затем левой.  Круг можно «нарисовать» правой ногой, лучи — левой. |
| «Большая туча»  По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось — и она расплакалась. | И.п. — сидя, ноги вытянуты. | Сжать пальцы ног в «кулак», затем с силой разжать.   Сжимать сильно к подошве. |
| «Сильный дождь»   Люди ждут меня, зовут, А приду к ним — прочь бегут. | И.п. — сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади. | Постукивать носком левой ноги по полу. То же самое носком правой ноги.  Выполнять с напряжением. |
| «Разноцветная радуга» Крашеное коромысло  Над рекой повисло. | И.п. — лежа на спине, руки в стороны. | Поднять ноги вверх и «нарисовать» в воздухе радугу правой, затем левой ногой.   Пальцы ног вытянуть. |
| «Страшная молния»  Летит огненная стрела, никто ее не поймает, ни царь, ни царица, Ни красная девица. | И.п. — лежа на полу, руки вдоль туловища. | Хаотичные движения руками и ногами в воздухе. |
| «Ласковый ветерок»  Бежал по тропинке луговой — кивали маки головой.   Бежал по речке голубой —речка сделалась рябой. | И.п. — сидя, ноги вытянуты, положение рук произвольное. | Большим пальцем одной ноги провести по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену.  Упражнение проводится сначала одной ногой, затем другой. |
| «Соберем ленточки». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать. |
| «Соберем палочки». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | Собрать пальцами ног разбросанные палочки. |
| «Соберем платочки». | И.п. - то же. | Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать. |
| «Соберем пуговицы». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать. |
| «Соберем шарики». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать. |
| «Тигрята танцуют». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1 -4 - боковые движения ногами вправо (с пятки);  5-8 - боковые движения ногами влево (с пятки);  9—10 - ходьба на месте; 11-12-и.п. |
| «Фонарики». | И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка расставлены. | 1-8 - вращение стоп вправо по кругу; 9-16 - вращение стоп влево по кругу; 17-18-и.п. |
| «Цветочки после дождя распустились». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-6 - нарисовать цветок правой стопой; 7-12 - нарисовать цветок левой стопой; 13-18 - нарисовать цветы обеими стопами одновременно; 19-20-и.п. |

**Упражнения для профилактики нарушений осанки и**

**укрепление мышц торса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **И.П** | **Выполнение** |
| УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ | | |
| «Гармошка» | И.п. -  стойка ноги врозь. | 1-2 Встать на носки, руки вперед, скруглить спину.  3-4 Полуприсед, руки в стороны, прогнуться в пояснице.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Самолет» | И.п. - о.с., руки в стороны | 1 Наклон вправо.  2 И.п. Тоже влево.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Гармонь» | И.п.-  о.с., руки в стороны | 1 Прогнуться в пояснице, лопатки свести.  2 И.п.  8-16 раз. Темп средний |
| «Шлагбаум» | И.п. - о.с., руки врозь. | 1 Мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под бедром.  2 И.п.  Тоже другой ногой.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Веселые ребята». | И.п. - основная стойка, руки на поясе. | 1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»;   9-16 - ходьба на месте. |
| «Встань на носочки». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - подняться на носки, руки  вперед;  3-4 - и.п. |
| «Голова -мяч». | И.п. - основная стойка. | 1 - на вдохе голову на правое плечо;  2-3 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на левое плечо;  4 - на вдохе положить голову на левое плечо;  5-6 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на правое плечо; 7-8 - и.п. |
| «Зарядка для головы». | И.п. - основная стойка. | 1- поворот головы вправо;  2- поворот головы влево;  3- наклон головы вперед;  4- наклон головы назад. |
| «Нарисуем круг подбород­ком». | И.п. - основная стойка. | 1-4 - «очертить» подбородком вертикальный круг вправо;   5-8 - и.п.  То же в другую сторону. |
| «Обними себя». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - обхватить правой рукой левое плечо;  3-4 - руки в стороны;   5-6 - обхватить левой рукой правое плечо;  7-8 - и.п. |
| «Плечи». Поработаем плечами, пусть они танцуют сами. | И.п. - основная стойка. | 1-4 - на выдохе плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки; 5-8 - на вдохе медленно отвести плечи назад, сводя лопатки. |
| «Поворот». Вправо-влево повернемся и друг другу улыбнемся. | И.п. - основная стойка. | 1 - вдох;  2-3 - на выдохе повернуться: одна рука -за спину, другая - вперед;  4- и.п.  То же в другую сторону. |
| «Покажи ладошки». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - поднимаясь на носки, отвести плечи назад и развернуть ладони вперед;  3-4 - и.п. |
| «Покачай головой». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - наклон головы вправо (влево);   3-4 - и.п. |
| «Послушай». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - наклон головы к правому плечу, стараться ухом дотронуться до плеча; 3-4 - и.п.  То же в другую сторону. |
| «Посмотри на облачко». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - подняться на носки, руки вверх, голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх;   3-4 - и.п. |
| «Посмотри по сторонам». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - поворот головы вправо (влево);   3-4 - и.п. |
| «Посмотри, что за спиной». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - медленно повернуть голову с легким усилием вправо (влево);  3-4 - и.п. |
| «Посмотри, что наверху». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - руки вперед-вверх, голову приподнять, посмотреть вверх;   3-4- и.п. |
| «Потянись к солнышку». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - правую ногу назад (на носок), руки  вверх, потянуться;  3-4 - и.п.  То же с левой ноги. |
| «Почеши ушком плечико». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - наклон головы вправо, ухом «почесать» правое плечо;   3-4 - и.п.  То же в левую сторону. |
| «Присядем». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - приседание с широким разведением колен и рук в стороны;  3-4 - и.п. |
| «Пружинка». | И.п. - основная стойка. | 1-3 - пружинящие наклоны вперед-вниз, руки, сцепленные сзади в «замке», вверх;   4- и.п. |
| «Птицы хлопают крыльями». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - два шага вперед;  3-4 - полу присед с хлопком впереди;  5-6 - два шага назад;  7-8 - полу присед с хлопком впереди. |
| «Хлопок». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - подняться на носки, руки вверх, хлопнуть над головой;   3-4 - и.п. |
| «Вертушка» | И.п. - стойка ноги врозь | 1 Наклон туловища вперед, правой рукой коснуться пола, поворот туловища на право.  2 И.п. Тоже другой рукой.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Неваляшка». | И.п. - стойка ноги врозь, руки «в замке» за головой. | 1-2 - наклон вправо, смотреть перед собой;   3-4 - и.п.  То же в другую сторону. |
| «Потяни спинку». | И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» внизу. | 1-3 - пружинящие наклоны вперед, вытянутые вперед руки в «замке» держать на уровне глаз, спину прогнуть; 4 - и.п. |
| «Посмотри вокруг». | И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» сзади. | 1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п.  То же в левую сторону. |
| «Дровосек». | И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замок» внизу. | 1-2 - руки вверх;  3-4 - наклон вперед с одновременным опус­канием рук;  5-6 - и.п. |
| «Дотянись до пяточков». | И.п. - стойка ноги врозь, руки в упоре сзади. | 1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пола между пятками; 5-8 - и.п. |
| «Посмотри-  те вы на нас». | И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой, локти отвести в стороны. | 1-2 - руки в стороны ладонями вверх с поворотом вправо;  3-4 - и.п.  То же в другую сторону. |
| «Любопытные ребята». | И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову, локти отвести в стороны. | 1-2 - руки в стороны ладонями вниз с поворотом вправо;   3-4- и.п.  То же в другую сторону. |
| «Ключик» | И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. | 1-2 Наклон туловища вправо, поворот направо.  3 И.п. Тоже влево  8-16 раз. Темп средний. |
| «Дотянись до пальчиков». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - наклон вниз, дотянуться до кончиков пальцев ног;  3-4 - и.п. |
| «Дотянись до пола». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - наклон вниз, дотронуться пальцами рук до пола между ступнями ног;   3-4 - и.п. |
| «Мы танцуем». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - руки в стороны, поворот туловища  вправо;  3-4- и.п.  То же в другую сторону. |
| «Наклон». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - наклон вправо, смотреть прямо перед собой;  3-4 - и.п.  То же в другую сторону. |
| «Повернись». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п.  То же в другую сторону. |
| «Поворот». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - поворот вправо (влево), руки вперед; 3-4 - и.п. |
| «Потянись к ноге». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - повернуть туловище влево;  3-4 - правой рукой дотронуться до носка левой ноги, левая рука тянется вверх;  5-6 - и.п.  То же в другую сторону. |
| «Зарядка для рук». | И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью. | 1-3 - медленные рывки локтями назад с напряжением в конце движения; 4 - и.п. |
| «Заведи мотор». | И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуть в локтях, кулачки к плечам. | 1-4 - вращение локтями вперед;  5-8 - вращение локтями назад (важно почувствовать мышцы спины); 9-10- и.п. |
| «Где же наши пяточки?». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 - наклон вниз, дотронуться до пяток;  3-4 - и.п. |
| «Мельница». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 - поочередно положить руки на затылок;  3-4 - поочередно отвести руки за спину; 5-6 - и.п. |
| «Мы - силачи». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 - медленные рывки руками: правая рука вверх, левая рука вниз;  3-4 - и.п.  Затем руки поменять. |
| «Наклон». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 - наклон туловища вправо, левую руку за голову; 3-4- и.п.;  5-6 - наклон туловища влево, правую руку за голову; 7-8 - и.п. |
| «Поворот». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1 - согнуть руки к плечам;  2-3 - поворот туловища вправо (влево),  локти развести в стороны;  4- и.п. |
| «Руки к плечам». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево (вправо);  3-4 - и.п. |
| «Я себя люблю». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1 - развести руки широко в стороны; 2-3 - обнять себя: одна рука - под мышку, другая - на плечо;  4- и.п. |
| «Я хочу обнять весь мир». | И.п. - стойка ноги врозь.. | 1-2 - подняться на носки, руки вперед в стороны;  3-4 - и.п. |
| «Зонтик». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1-2 - наклон туловища вправо, левая рука вверху; 3-4 - и.п.;  5-6 - наклон туловища влево, правая рука  вверху; 7-8 - и.п. |
| «Лебедь спрятал голову под крыло». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1-2 - полуприсед;  3-4 - полный присед, руками обхватить колени, голову спрятать;  5-6 - и.п. |
| «Наклон». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1-2 - наклон вправо, левую руку завести за голову, правая на поясе;  3-4 - и.п.;  5-6 - наклон влево, правую руку завести за голову, левая на поясе;   7-8 - и.п. |
| «Птицы приготовились к полету». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1-2 - сгибание правой руки в локте;   3-4 - сгибание левой руки в локте;  5-6 - и.п. |
| «Птицы тренируют крылья». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | I-2 - руки к плечам; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - руки к плечам;  7-8 - руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки;  9-10- руки к плечам;  II-12-руки в стороны; 13-14-и.п. |
| «Резинка». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью согнуты в локтях. | 1-2 - локти назад, выпрямить и развести руки в стороны;  3-4 - и.п. |
| «Сожми кулачки». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулачки. | 1-2 - энергично разгибать руки, согнутые в локтях, вытягивая их вперед и разжимая пальцы рук;   3-4 - и.п. |
| «Воробышек». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. | 1-6 - круги руками назад, отводя локти назад и сближая лопатки;  7-8 - и.п. |
| «Нарисуем круг». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. | 1-5 - круги вперед согнутыми в локтях  руками;  6-7 - и.п.;  8-12 - круги назад согнутыми в локтях руками;  13-14-и.п. |
| «Гуси полетели». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-4 - руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая;  5-8 - руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются;   9-10- и.п. |
| «Зарядка для плеч». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - правое (левое) плечо вверх; 3-4 - и.п. |
| «Нарисуем круг плечом». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-4 - «очертить» правым плечом круг;  5-8 - и.п.  То же левым плечом. |
| «Насос». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - наклон вправо, руки плавно скользят по бокам вверх (левая) и вниз (правая);  3-4 - и.п.  То же в левую сторону. |
| «Плечи танцуют». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - плечи вперед;   3-4-и.п.;  5-6 - плечи отвести назад, чтобы лопатки  соприкоснулись;  7-8 - и.п. |
| «Подними плечико». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - правое (левое) плечо вверх, показать ладони;  3-4- и.п. |
| «Сделай круг». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-4 - круговые движения прямыми руками вперед;  5-6 - и.п. То же назад. |
| «Удивись». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - плечи вверх;  3-4 - и.п. |
| «Зайчишки». | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. | 1 -4 - прыжки на двух ногах вправо;  5-8 - ходьба на месте;  9-12 - прыжки на двух ногах влево; 13-16 - ходьба на месте. |
| «Нам весело». | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. | 1-8 - прыжки на месте на двух ногах. |
| «Вешаем белье» | И.п - полу присед, руки вперед. | 1 Прогнуться в пояснице руки вверх.  2 И.п.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Улитка» | И.п - полуприсед, руки на бедрах | 1. Скруглить спину.  2. И.п.  3. Прогнуться в пояснице.  4. И.п.  8-16 раз. Темп средний. |
| УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ И ЛЕЖА | | |
| «Пружинка» | И.п - стойка на коленях, руки вперед. | 1-2 Сесть на правое бедро, руки влево.  3-4 И.п.  Тоже в другую сторону. 8-16 раз. Темп средний. |
| «Партизан» | И.п. - лежа на животе | Лежа на животе, ползаем по-пластунски, поочередно подгибаем то правую, то левую ногу.    8-16 раз. Темп средний |
| «Ласточка летит». | И.п. - лежа на животе, ноги разведены в стороны, руки поставить на локти, голову положить на кисти рук. | 1-2 - руки вверх, спину прогнуть, голову поднять;  3-4 - два маха руками;  5-6 - и.п. |
| «Рыбий хвост» | И.п. - лежа на животе, опираясь на предплечье, пятки вместе, носки врозь. | Сильно зажать ягодицы (если не получается, дайте подержать между ягодиц листок бумаги), пятки прижимать к полу (можно положить сверху не большой груз) в течение 30 сек по 2-3 раза |
| «Лук» | И.п. - лежа на животе, руки в стороны. | 1-2 Захватить сзади ноги, не отрывая бедра.  3-4 И.п.  8-16 раз. Темп средний и медленный |
| «Лодочка» | И.п. - лежа на животе, руки вперед. | 1 Поднять корпус, руки вперед, и бедра, ноги вместе, пятни вместе, ягодици зажаты.  2 И.п.    8-16 раз. Темп медленный. |
| «Рычаг» | И.п. - лежа на левом боку, левая рука вверх. | 1 Мах правой ногой в сторону  2 И.п. Тоже на др боку  8-16 раз. Темп средний. |
| «Лодочка» | И.п. - лежа на полу, на животе | 1 Поднять корпус, руки вперед и бедра, ноги вместе, пятни вместе, ягодицы зажаты.  2 И.п.  8-16 раз. Темп медленный. |
| «Самолет» | И.п. - лежа на полу, на животе, руки врозь. | 1 - Свести лопатки, приподнять верхнюю часть спины и руки, ноги на полу.  2 - И.п.  8-16 раз. Темп медленный. |
| «Дотянись коленом до пола». | И.п. - лежа на спине, колени согнуты. | 1-4 - медленно опускать колени до пола  вправо;  5-8 - и.п.  То же в другую сторону. |
| «Ножницы» | И.п. - лежа на спине, ноги вперед. | Скрестные движения ногами.  8-16 раз. Темп средний и быстрый. |
| «Железный мост». | И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коле­нях, колени слегка разведены. | 1-2 - поднять таз вверх;  3-4 - и.п. |
| «Велосипед» | И.п. - лежа на спине, руки вверх. | Поочередное сгибание ног вперед.  8-16 раз. Темп средний и быстрый |
| «Бревнышко». | И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе. | 1-4 - поворот со спины на живот;  5-6 - поворот с живота на спину (руки и ноги  не сгибать). |
| «Заборчик». | И.п. - лежа на спине, руки вытянуты за головой. | 1-2 - поднять руки над головой;  3-4 - поднять ноги параллельно рукам; 5-6 - опустить ноги;   7-8 - опустить руки. |
| «Рыбка на спине» | И.п. - лежа на спине, руки за головой. | 1-2 Наклон вправо корпусом.  3-4 И.п. Тоже в др сторону.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Потяни ножки». | И.п. - лежа на спине, руки за головой. | 1-2 - ноги вверх, носочек тянуть;   3-4 - и.п. |
| «Нарисуем круг». | И.п. - лежа на спине, руки под головой. | 1-4 - поднятой правой (левой) ногой нарисо­вать на весу круг;  5-6 - и.п. |
| «Покажи свои ножки». | И.п. - лежа на спине, руки под головой. | 1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх;  3-4 - и.п. |
| «Маленький мостик» | И.п. - лежа на спине, согнув ноги. | 1 Поднять таз.  2 И.п.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Шарик» | И.п. - лежа на спине. | 1-2 Прогнуться, приподнимая поясницу над полом.  3-4 И.п.  8-16 раз. Темп медленный. |
| «Клубочек». | И.п. - лежа на спине. | 1-4 - подтянуть к себе колени и дотронуться до них лбом;  5-8 - и.п. |
| «Куклы». | И.п. - лежа на спине. | I-         2 - одновременно поднять правую руку и левую ногу; 3-4- и.п.;  5-6 - одновременно поднять левую руку и правую ногу; 7-8 - и.п.;  9-10 - поднять руки и ноги;  II—12 — и.п. |
| «Ножницы». | И.п. - лежа на спине. | 1-4 - «ножницы» ногами вверх-вниз; 5-8 - и.п. |
| «Подними ножку». | И.п. - лежа на спине. | 1-2 - согнуть правую (левую) ногу, руками притягивая колено к животу; 3-4 - и.п. |
| «Потяни носочек». | И.п. - лежа на спине. | 1 - сжать кулачки;  2-3 - согнуть стопы на себя, разжать кулачки;  4-5 - оттянуть носки до отказа, сжать кулачки;6-8 - и.п. |
| «Ручки танцуют». | И.п. - лежа на спине. | 1-6 - скрещивание рук перед собой («Ножницы»); 7-8 - и.п. |
| «Царевна лягушка» | И.п. - полулежа на животе, опираясь руками впереди, колени врозь, стопы соединены. | Зажимая ягодицы, пытаться опустить таз на пол в течение 30 сек |
| «Руль» | И.п. - сидя ноги скрестно, руки держат воображаемый руль. | 1 Руль вправо, наклон туловища вправо.  2 И.п. Тоже в др сторону  8-16 раз. Темп средний. |
| «Складка» | И.п. - сидя, ноги вместе впереди. | 1-2 Наклон вперед, стопы разогнуть, руками стараться достать до стоп, колени не сгибать.  3-4 И.п.  8-16 раз. Темп медленный. |
| «Обними ножку» | И.п. - сидя, ноги вперед, руки врозь. | 1-2 Согнуть правую ногу, захватить голень руками. прижать к груди.  3-4 И.п. Тоже с левой ноги.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Чебурашка» | И.п. - сидя, руки за голову. | 1-2 Поворот туловища вправо с наклоном вперед, согнуть правую ногу, левым локтем коснуться правого колена.  3-4 И.п.  Тоже влево  8-16 раз. Темп средний. |
| «Книжечка» | И.п. - Сидя ноги врозь, руки впереди. | 1-8 Тянуться руками вперед  8-16 раз. Темп медленный. |
| «Волна». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1 - согнуть ноги в коленях;   2-3 - подтянуть колени к животу;  4 - выпрямить ноги;  5-7 - пауза; 8 - и.п. |
| «Длинные и короткие ноги». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1-2 - согнуть ноги в коленях; 3-4 - и.п. |
| «Угол». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1 - ноги приподнять;  2-3 - развести ноги в стороны как можно шире;  4- и.п. |
| «Уголок двумя ногами». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1-2 - ноги вверх (сделать «уголок»), носочки  тянуть;  3-4- и.п. |
| «Уголок одной ногой». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1-2 - правую (левую) ногу вверх, тянуть  носок;  3-4 - и.п. |
| «Дотянись до ноги». | И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе. | 1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами руки пальцев одноименной ноги; 5-8 - и.п. |
| «Наклон». | И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе. | 1 - руки в стороны;  2-3 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пальцев ног;   4-и.п. |
| «Поворот». | И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на коленях. | 1-2 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 3-4 - и.п.;  5-6 - поворот туловища влево, левую руку в сторону; 7-8 - и.п. |
| «Посмотри, как вокруг кра­сиво». | И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. | 1-2 - поворот туловища вправо, левая рука в сторону;   3-4-и.п.;  5-6 - поворот туловища влево, правая рука в сторону;  7-8 - и.п. |
| «Колобок» | И.п. - сидя, согнув ноги, колени прижать руками к груди | Перекаты вперед-назад.  8-16 раз. Темп медленный. |
| «Винтик» | И.п. - стойка на коленях, руки за голову. | 1-2 Поворот туловища на право  3-4 И.п.  Тоже в другую сторону.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Сова летит». | И.п. - стойка на коленях, руки за спиной. | 1-2 - руки через стороны вверх, спину про­гнуть;  3-4 - руки через стороны вниз; вернуться в и.п. |
| «Дотянись до пяточков». | И.п. - стойка на коленях, руки на поясе. | 1-2 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой правой пятки; 3-4 - и.п.  То же в другую сторону. |
| «Кошечка». | И.п. - стойка на четвереньках. | 1-2 - согнув колени, прогнуться назад; 3-4 - выгнуться, «проехав» грудью и животом по полу;   5-8 - И.П. |
|  |  |  |
| «Птички пьют водичку» | И.п. - стойка на коленях руки внизу. | 1-2 Сед на пятки с наклоном вперед, руки назад.  З-4 И.п.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Ежик» | И.п. - стойка на коленях, руки вверх. | 1-2 Опуститься на пятки, носом достать колени, руки вдоль туловища.  3-4 И.п.  8-16 раз. Темп медленный. |
| «Мельница» | И.п. - стойка на коленях, руки врозь. | 1-2 Поворот туловища вправо, правой рукой достать правую пятку.  3-4 И.п. Тоже влево.   8-16 раз. Темп средний. |
| «Достаем спину» | И.п. - стойка на коленях, руки на пояс. | 1-2 Наклон вперед, руки вперед.  3-4 И.п.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Окошко» | И.п. - стойка на коленях. | 1-2 Наклон назад, руками коснуться пяток.  3-4 И.п.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Кобра» | И.п. - упор лежа на животе, на предплечьях. | 1-2 Выпрямить руки, прогнуться, поворот корпуса на право.  3-4 И.п. Тоже влево.  8-16 раз. Темп медленный. |
| «Кошечка» | И.п. - упор на коленях | 1 - Прогнутся в пояснице, свести лопатки (добрая кошка).  2 - Слегка выгнуть спину (злая кошка)  8-16 раз. Темп медленный. |
| «Кошка машет хвостиком» | И.п. - упор на коленях. | 1-2 Мах правой ногой назад, левую руку вверх.  3-4 И.п. Тоже с другой ноги и руки.  8-16 раз. Темп средний |
| «Маленький шлагбаум» | И.п. - упор на коленях. | 1 Мах правой ногой назад.  2 Округлить спину, правым коленом достать до лба  Тоже левой ногой.  8-16 раз. Темп средний. |
| «Черепашка» | И.п. - упор на коленях. | 1-2 Сед на пятки, не отрывая ладони от пола, прогнуться в верхне-грудном отделе позвоночника.  3-4 И.п.  8-16 раз. Темп медленный. |
| «Скалка» | И.п.- лежа на животе, руки вверх, стопы вместе, ягодицы зажаты | 1-4 Два переката вправо    5-8 То же влево   По 2 раза   Темп медленный и средний |
| «Бабочка» | И.п.- сидя на полу, колени согнуты врозь, стопы вместе. | Делать пружинящие движения коленями, постепенно опуская их вниз в течение 30 сек |
| «Мамины помощники» | И.п.- стойка ноги врозь. | 1-2 Встать на носки, руки вверх, ягодицы зажаты.  3-4 Присесть, колени врозь, руки вниз.  (Имитировать развешивание белья на веревке)  6-8 раз. Темп медленный. |
| «Змейка» | И. п. - упор лежа на животе, на предплечья. | 1-2 Разогнуть руки, прогнуться голову назад, пятки вместе, ягодицы зажаты.  3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный |

**2.7. Литература**

*Литература для педагогов:*

1. Авторский коллектив по д руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» - 5-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2014.

2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» - М.: УЦ «Перспектива», 2011.

3. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.

4. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.

5. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб. Речь, 2007.

6. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей

подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.

7. Карепова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников:

планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.

8. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 -е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.

9. Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно- двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб. ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007.

10. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.

11. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» - М.: ТЦ Сфера, 2007.

*Литература для родителей:*

12. Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» - Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.

13. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.

14. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.

15. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб. Речь; М.: Сфера, 2009.

16. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: ТЦ Сфера, 2012.

17. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010

18. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет» - М.: Новая школа, 1994.

19. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» - Челябинск: Урал ГАФК,1999.

**Приложение № 1**

**Календарный учебный график (3 часа в неделю, 12 часов в месяц)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1. | 15.00- 16.30 | Вводное | 1 | Вводное, инструктаж, диагностика | Детский сад | опрос |
| 2. | 15.00- 16.30. | Практическое | 1 | Ходьба, бег | спорт зал детского сада, тренажеры | опрос, беседа, контрольное задание. |
| 3. | 15.00- 16.30. | Презентация | 1 | Игры, используемые на занятиях для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. | спортзал дс | опрос |
| 4. | 15.00- 16.30 | Практическое | 1 | Игры, используемые на занятиях для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. | спорт зал детского сада, тренажеры | контрольное задание. |
| 5. | 15.00- 16.30 | Практическое | 1 | Игры, используемые на занятиях для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. | спорт зал детского сада, тренажеры | контрольное задание. |
| 6.  7. | 15.00- 16.30  15.00- 16.30 | Практическое  Практическое | 1  1 | Игры, используемые на занятиях для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.  Игры, используемые на занятиях для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. | спорт зал детского сада, тренажеры | контрольное задание.  контрольное задание. |
| 8. | 15.00- 16.30 | Практическое | 1 | Равновесие, гимнастика  Упражнения сидя и лежа | спорт зал детского сада | контрольное задание |
| 9. | 15.00- 16.30 | Практическое | 1 | Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышечно-связочного аппаратастопы. | спорт зал детского сада | контрольное задание |
| 10. | 15.00- 16.30 | Практическое | 1 | Упражнения для профилактики нарушений осанки и   укрепление мышц торса. | спорт зал детского сада | контрольное задание |
| 11. | 15.00- 16.30 | Практическое | 1 | Игры подвижные | спорт зал детского сада | контрольное задание |
| 12. | 15.00- 16.30 | Занятие - путешествие | 1 | Диагностика | спорт зал детского сада | опрос |